

ECOLOGÍA EMOCIONAL

Si quieres conseguir la paz mental dímelo como Director General del Mundo

¡De tan veloz este mundo no conmueve!

Miquel Martí i Pol



NOTICIA

Un banco de semillas

En Svalbard (Noruega) se ha inaugurado (26/02/2008) un silo que albergará granos de trigo y semillas de otro centenar de cultivos frecuentes. El objetivo es recoger semillas por todo el mundo- aproximadamente unos 100 millones de muestras de plantas-, a fin de construir un Arca de Noé que pueda ofrecer a toda la humanidad una dieta completa en caso de desastre ecológico, bien sea por causas naturales o bien por la acción del hombre.

Esta Bóveda del Fin del Mundo, como se ha denominado a este silo, está protegido contra catástrofes naturales e incluso de la radiación de una hipotética guerra atómica.

Para saber más:

www. ELPAIS.com
(27/02/2008)

PSICOECOAFECTIVIDAD

CONTAMINACIÓN EMOCIONAL:

- ▲ **El Precio que pagamos.**
Toda evolución tiene un coste. Toda elección tiene un precio que a veces está lleno de renuncias
- ▲ **Fugas de energía.**
¿En qué y en quien invertimos nuestra energía emocional?
¿Elegimos de forma inteligente nuestras relaciones y objetivos?
- ▲ **Perfeccionismo utópico.**
No somos ni podemos ser perfectos pero somos seres perfectibles.
- ▲ **Incontinencia afectiva.**
¿Cuáles son tus filtros? ¿Filtras o te desbordas? ¿Dices lo que sientes? A quién?
- ▲ **Infrautilización de recursos emocionales**
Todo recurso que uno tiene y no utiliza supone un desperdicio de energía.
¿Homo Sapiens o Demens?
- ▲ **Tala indiscriminada**
Una relación nos ha provocado dolor. Entonces dejamos de arriesgarnos, construimos barreras o talamos su posibilidad de raíz. Si no dejamos que nadie se acerque no nos podrán herir pero tampoco amar.
- ▲ **Basuras crónicas.**
Una sugerencia: elimina, recicla, reutiliza y sobretodo reduce tu tasa de emociones contaminantes.



Uno es maduro cuando no tiene la necesidad de culpar a nadie
Jaume Soler

MENTE

¡Atención!
Emociones en peligro de extinción. Conservemos las especies protegidas: *ternura, esperanza, compasión, serenidad, gratitud, amor..*
Construyamos nuestros bancos emocionales para proteger nuestras semillas y conservar las raíces.



EMOCIÓN

- ¡Doctor no sé que me pasa!

- Precisamente, esto es lo que le pasa.

ACCIÓN

Repasa tu armario.
¿Encuentras lo que buscas?
¿Qué es lo que ya no utilizas hace tiempo?
¿Queda espacio para lo nuevo?

DICCIONARIO ECOLÓGICO

Agujero de la capa de ozono

Pérdida de protección en nuestro interior que hace que recibamos algunos estímulos sin filtro ni defensa alguna. Somos vulnerables a los juicios de valor, a la crítica y mirada de los demás por inseguridad, baja autoestima e incompetencia en la gestión emocional.

Contaminación

Afectos en mal estado: mal humor, irritación, enojo, desánimo; el rencor o el resentimiento pueden contagiarse y contaminar el clima emocional global.

ARTE Y ECOLOGÍA EMOCIONAL

Un espacio para la creatividad

Una canción....



Contamíname pero no con el humo
que asfixia el aire.
Ven, pero sí con tus ojos
y con tus bailes.
Ven, pero no con la rabia
y los malos sueños.
Ven, pero sí con los labios
que anuncian besos.

Contamíname mézclate conmigo
que bajo mi rama tendrás abrigo.

...

CONTAMÍNAME –estribillo- (Víctor Manuel y Ana Belén)

Una imagen...



René Magritte- *Los amantes II*

Y tú...¿Qué ves?

Lo que crees, creas